

Почему нельзя грызть ногти?

Автор проекта:

ученица 4 класса

МБОУ СОШ №13

Шатилова Валерия

Руководитель проекта:

учитель начальных классов

Никифорова И.Н.

Проблема.

- Здоровье человека в современном мире зависит от многих факторов. К сожалению, очень часто человек сам подвергает свое здоровье огромному риску, когда не может справиться с вредными привычками. Одной из таких привычек является обкусывание ногтей. Очень часто этим недугом страдают дети.

Проблемный вопрос.

- Чем так опасно грызть ногти?

Цель проекта:

Узнать: чем грозит человеку привычка грызть ногти и как от нее избавиться?

Задачи проекта:

- Изучив информацию по теме, постараться отучиться от вредной привычки;
- Научиться самостоятельно, добывать знания с помощью интернет-ресурсов и энциклопедий;
- Научиться самостоятельно, составлять презентацию.
- Познакомить одноклассников с результатами моей работы.

Гипотеза.

- От того, что грызешь ногти, можно заболеть опасными заболеваниями и навредить своему здоровью; избавиться от этой привычки непросто.

Этапы работы над проектом:

- Выбор и формулировка темы.
- Поиск информации.
- Анкетирование одноклассников.
- Презентация проекта.

Грызешь ли ты ногти?



■ да, каждый день

■ да, иногда

■ раньше грыз
(грызла), теперь нет

■ нет, никогда

В детстве ребенок начинает **грызть ногти и заусенцы** из-за возникающих сложностей. Это могут быть проблемы с родителями или сверстниками, проблемы с учебой. Если ребенка не отучить от этой привычки, то, будучи взрослым, он не будет с ней бороться.

Заусенцы – это маленькие надрывы на поверхности рогового слоя кожи. Они образуются в зоне ногтевого валика и доставляют своему обладателю массу неприятных ощущений.



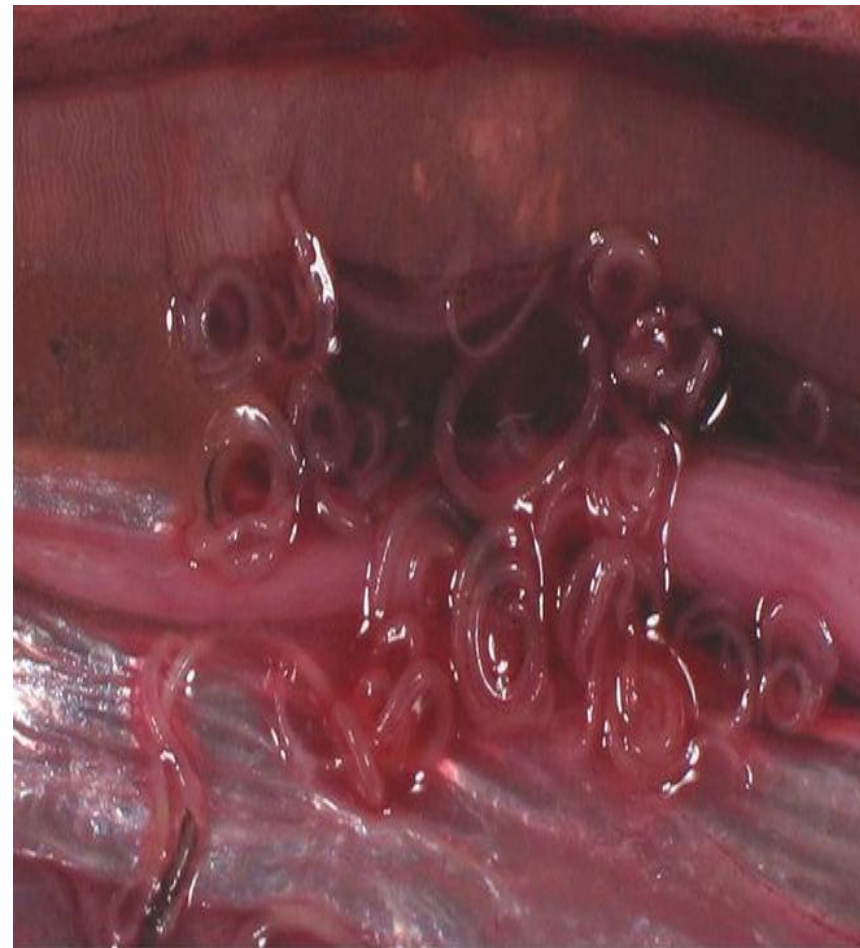
- Врачи называют привычку грызть ногти **онихофагией** – психическим расстройством, выражающимся в навязчивом обкусывании ногтей. Эта привычка очень опасна.



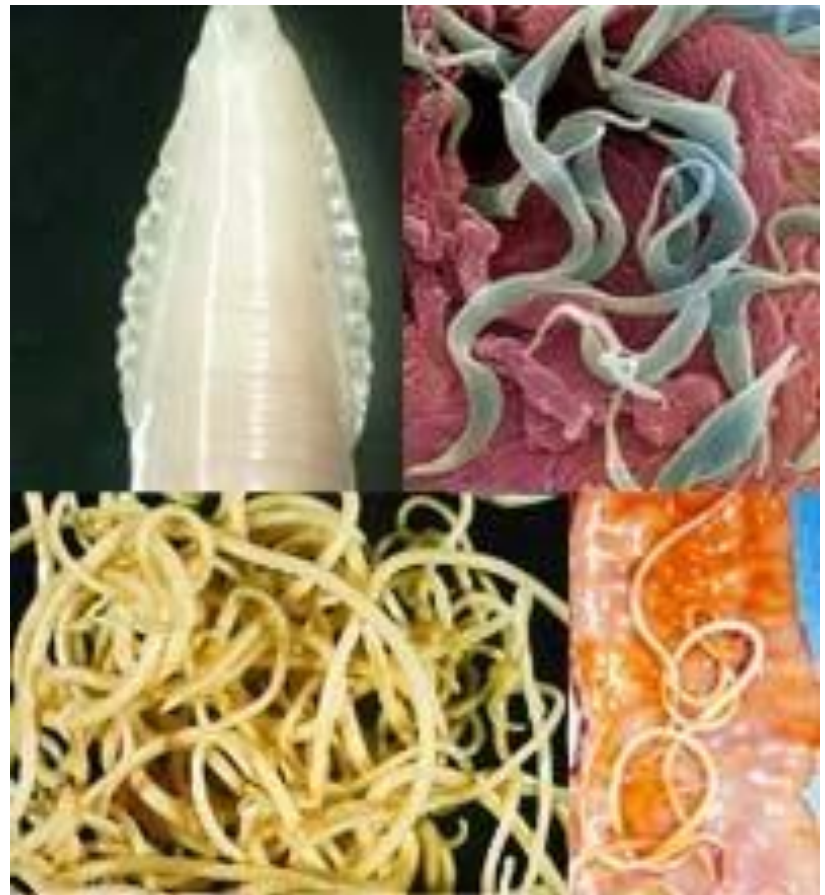
Первая причина, почему нельзя грызть ногти и заусенцы – это попадание инфекции. В образовавшиеся ранки могут попасть микроорганизмы, которые впоследствии приведут к воспалению и нагноению участков кожи.



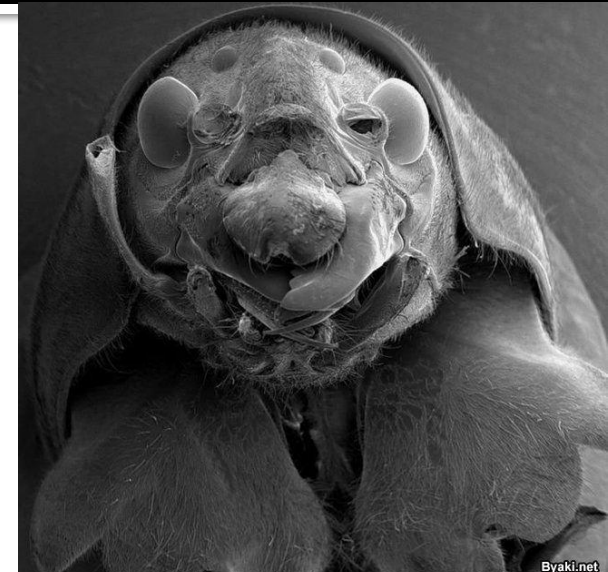
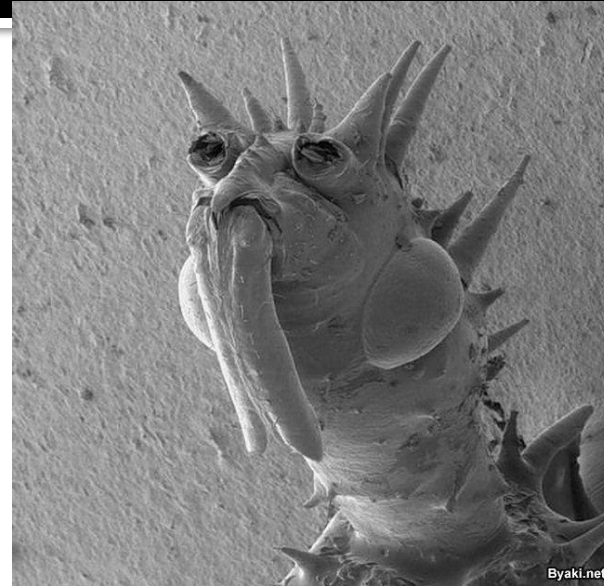
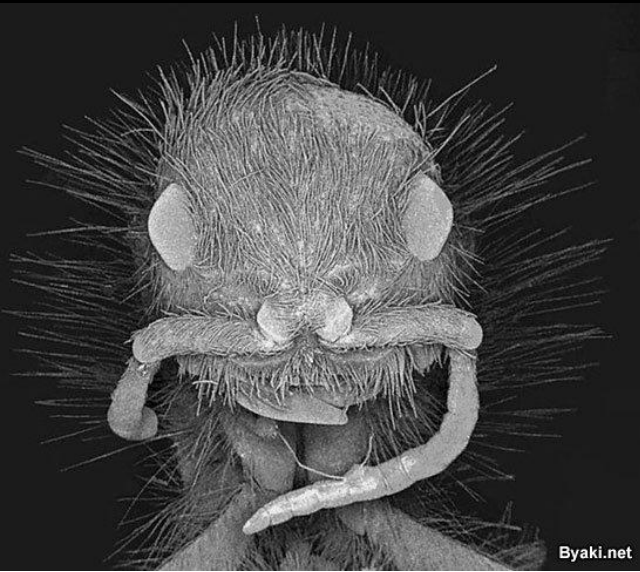
Вторая причина –
это огромное
количество
микробов, яйца
глистов, которые
скрываются под
самим ногтем. Они
могут вызвать
опасные
заболевания.



Паразиты, которые могут попасть к вам в организм.



Микробы, которые живут у вас под ногтями.



Как избавиться от этой вредной привычки?

- Не забывайте постригать свои ноготки, чтобы их кончики вас не «соблазняли».
- Во время скуки или когда вам просто нечего делать, найдите себе какое-нибудь занятие.
- Приобретите в аптеке специальный лак, который наносится на ногти. Едва взяв в рот свой палец, вы почувствуете отвратительную горечь.
- Если Вы начинаете нервничать и от этого грызете ногти, подумайте о чем-нибудь приятном.

А главное...

- **действительно поймите, почему нельзя грызть ногти и заусенцы, и захотите избавиться от этого**

Вывод.

- Обкусывание ногтей – это не только не красиво, но и безумно опасно. Избавиться от этой вредной привычки не просто, но ВОЗМОЖНО

Информационные ресурсы:

- <http://nailgid.com/uhod-za-nogtyami/36-ljudi-gryzuny-nekrasivo-ili-opasno.html>
- <http://www.faql.ru/pochemu-nelzja-gryizt-nogti-i-zausentsyi/>
- <http://vitaportal.ru/psihiatriya>
- <http://www.bolshoyvopros.ru/questions/426284-pochemu-nelzja-gryzt-nogti.html>
- [http://meduniver.com/Medical/Psixology/pochemu deti grizut nogti.html](http://meduniver.com/Medical/Psixology/pochemu_deti_grizut_nogti.html)
- С.Ю. Головин. Словарь практического психолога.

■ **СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**